

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの 黄	血や肉をつくるもの 赤	体の調子をよくするもの 緑	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1	水	麦ご飯	スタミナ丼の具 青のりポテトビーンズ ヨーグルト	牛乳	米 大麦 油 しらたき ごま 砂糖 でん粉 じゃが芋	牛乳 豚肉 大豆 青のり ヨーグルト	玉ねぎ 人参 たけのこ 緑豆もやし 大豆もやし にら しょうが にんにく	892	29.9
2	木	バターロール	卵と野菜のカレー煮 たらのチーズムニエル りんご	牛乳	パン 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 バター	牛乳 ベーコン うずら卵 たら チーズ	しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ トマト さやいんげん りんご	793	35.3
6	月	ソフト麺	ミートソース ローストポテト みかん	牛乳	ソフト麺 油 小麦粉 じゃが芋 バター	豚肉 こうや豆腐 レンズ豆 チーズ 牛乳 ソーセージ	玉ねぎ 人参 セロリー さやいんげん マッシュルーム しめじ ピーマン にんにく みかん	887	33.8
7	火	ご飯	●のっぺい汁 ●焼きさんまの薬味だれ 茎わかめのきんぴら	野菜 ジュース	米 里芋 こんにやく でん粉 油 ごま 砂糖	鶏肉 油揚げ さんま 茎わかめ 豚肉 さつま揚げ	野菜ジュース 人参 大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 小松菜 しいたけ しょうが さやいんげん	818	27.0
8	水	パンパン	●鮭とかぶのクリーム煮 洋風卵焼き 若草ポテト	牛乳	パン 小麦粉 バター 油 じゃが芋	牛乳 鮭 生クリーム ベーコン 卵	人参 玉ねぎ かぶ かぶ葉 マッシュルーム セロリー グリーンピース パセリ	824	34.3
9	木	ご飯	●もやしの坦々スープ ●高野豆腐とナッツの揚げ煮 海藻サラダ(ハンパンドレ)	牛乳	米 油 砂糖 ごま でん粉 カシューナッツ	牛乳 豚肉 こうや豆腐 海藻ミックス わかめ	にんにく しょうが もやし ねぎ 白菜 にら 人参 玉ねぎ しいたけ キャベツ 大根	839	27.3
10	金	胚芽食パン (ソフトマーガリン)	●ボルシチ風スープ煮 ホキのマヨコーン焼き アップルポテト	牛乳	パン マーガリン 油 バター 砂糖 さつま芋	牛乳 豚肉 ソーセージ 生クリーム ホキ	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶ葉 セロリー トマト スイートコーン パセリ りんご	835	32.8
13	月	ゆかりご飯	●かぶの味噌汁 アジフライ(ソース) れんこんサラダ(ソイドレ)	牛乳	米 小麦粉 パン粉 油	牛乳 油揚げ あじ	かぶ かぶ葉 玉ねぎ ねぎ れんこん キャベツ きゅうり 人参 スイートコーン	832	33.3
14	火	ココアマール 食パン	にんじんのポタージュ ミートローフ ブロッコリーとコーンのソテー	牛乳	パン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 パン粉	牛乳 ベーコン 生クリーム 豚肉 鶏肉 おから 豆乳 卵 ツナ	しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム スイートコーン パセリ ブロッコリー	888	35.7
15	水	きのこご飯	●じゃが芋と葱の味噌汁 サバのカレー揚げ 小松菜とキャベツのお浸し(醤油)	牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油揚げ 牛乳 わかめ さば	人参 しいたけ しめじ ねぎ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	842	30.1
16	木	背割りコッペパン	トマトと卵のスープ ●ソースやきそば ●ひじきと大豆のサラダ(香味塩ドレ)	牛乳	パン でん粉 中華めん 油	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 ひじき 大豆	トマト 人参 きくらげ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ しいたけ たけのこ もやし ねぎ 枝豆 白菜 スイートコーン	798	33.3
17	金	とうふめし	●おきりこみ 豚肉のみそ焼き こんにやくサラダ(和風ドレ)	牛乳	米 砂糖 油 うどん 里芋 こんにやく	豆腐 牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	人参 しめじ ごぼう ねぎ 小松菜 しいたけ キャベツ もやし	777	34.9
21	火	ご飯	●厚揚げの中華煮 ●マーボー春雨 柿	牛乳	米 油 こんにやく 砂糖 でん粉 はるさめ ごま	牛乳 鶏肉 うずら卵 生揚げ 豚肉 こうや豆腐	人参 たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 しいたけ にんにく にら ねぎ 柿	878	32.3
22	水	麦ご飯	●キーマカレー ●ほうれん草のサラダ(コートレ) りんご	牛乳	米 大麦 油 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 こうや豆腐 レンズ豆 チーズ ひよこ豆 脱脂粉乳	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム りんご グリーンピース ほうれん草 キャベツ もやし りんご	910	28.4
24	金	スライスコッペパン	●レタスとじゃがいものスープ 鮭のフライ(タルタルソース) ●コールスローサラダ(サウザンドレ)	ジョア (ハニー)	パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 鮭	人参 玉ねぎ レタス キャベツ スイートコーン	828	34.8
27	月	●ひじきご飯	●かきたまみそ汁 いかの竜田揚げ ●れんこんのきんぴら	牛乳	米 油 砂糖 でん粉 ごま	鶏肉 かつおぶし ひじき 牛乳 豆腐 卵 いか 油揚げ	ごぼう しいたけ 人参 えのきたけ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 しょうが れんこん さやいんげん	802	35.4
28	火	ご飯	●マーボー豆腐 中華炒め みかん	牛乳	米 油 砂糖 でん粉	牛乳 豆腐 豚肉 こうや豆腐 いか	たけのこ 人参 玉ねぎ ねぎ にら しいたけ しょうが 緑豆もやし 大豆もやし チンゲン菜 みかん	845	35.3
29	水	食パン (マーシャルビーンズ)	●根菜のクリームシチュー 白身魚のハーブ焼き ●マカロニソテー	牛乳	パン チョコクリーム 油 里芋 バター 小麦粉 マカロニ	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム メルルーサ ハム	玉ねぎ 人参 れんこん かぶ かぶ葉 しめじ セロリー ピーマン	825	34.9
30	木	ごま入りご飯	中華風コーンスープ ●ししゃもの南蛮漬け② みかんゼリー	牛乳	米 ごま 油 はるさめ でん粉 砂糖	牛乳 ハム 帆立貝柱 卵 ししゃも	玉ねぎ スイートコーン チンゲン菜 ねぎ 人参 ピーマン	829	27.8

群馬県の  
郷土料理


・都合により献立が変更になる場合があります。  
 ・給食費は、11月27日(月)に引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。  
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。  
 TEL 042-597-3414

日の出町平均 839 32.5  
 学校給食摂取基準(範囲) 820 (25~40)

●11月の地場産野菜●

なが 長ねぎ … 11月分全て 門馬さん  
 はくさい 白菜 … 11月分全て 松本さん  
 かぶ・かぶ葉 … 8・10・13日 原島さん  
 にんじん … 21日~30日 原島さん

献立表の●マークの料理に入っているの、  
 探しながら味わっていただきましょう♪



17日 群馬県の郷土料理

とうふめし…甘辛く炒りつけた豆腐などの具をごはんに混ぜ込んだ料理です。  
 豆腐作りがさかんだ群馬県で、醤油飯に豆腐を混ぜたら  
 おいしかったことが始まりだそうです。

おきりこみ…幅広の麺を旬の野菜やきのこと一緒に醤油味で煮込みます。  
 【のばした生地を麺棒に巻いたまま切りこみを入れる】ことや  
 【麺を切っては入れ、切っては入れする】ことが名前の由来だそうです。

豚肉のみそ焼き…群馬県では上州のブランド豚が有名です。  
 こんにやくサラダ…こんにやく芋の約9割が群馬県で作られています。

